



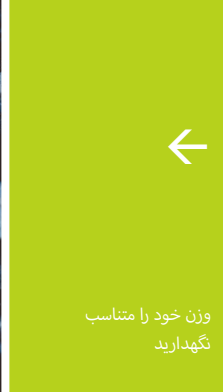
مصرف نوشیدنی‌های
قنددار را محدود نمایید



مصرف الکل را محدود
نمایید.



سبزیجات، میوه، میوه‌های
حبه‌های (مانند تمشک)،
حبوبات و غلات کامل را بیشتر
میل نمایید



وزن خود را متناسب
نگهدارید



فعالیت بدنی **نمایید**



پس از آگاهی از
تشخیص سرطان خود،
اگر می‌توانید از این
توصیه‌ها پیروی نمایید



اگر می‌توانید به فرزند خود
شیر دهید



به داروهای گیاهی پیشگیری
از سرطان اعتماد نکنید



مصرف گوشت قرمز و
فرآورده‌های گوشتی را محدود
نمایید




کمتر تنقلات (فست فود)
و سایر غذاهای فرآوری
شده که حاوی مقادیر زیاد
چربی، نشاسته یا شکر
می‌باشد، میل نمایید



بخاطر داشته باشید که سایر عادات در زندگی، مانند مصرف دخانیات و عادات آفتاب گرفتن، عوامل مهمی برای کاستن خطر ابتلا به سرطان می باشد.

از طریق پیروی از این توصیه ها، یقیناً مصرف نمک، چربی های اشباع شده و چربی های ترانس غیر اشباع، کاهش می یابد که این امر به نوبه خود به پیشگیری از سرطان و بیماری های مرتبط با شیوه زندگی، کمک می کند.

[matohcancer](https://www.instagram.com/matohcancer) 
[Mat och Cancer](https://www.facebook.com/Mat-och-Cancer) 

www.matohcancer.se 
matohcancer@drf.nu 